

克服人际疏离感、守护健康友谊——初中生建立正确的人际交互关系活动设计

陈越洋 张玉婷 潘欣宜

杭州师范大学 浙江杭州 430056

摘要:在对学校心理健康教育课程内容进行研究整理后发现,相关研究主要集中于关注常态下的课程内容,很少关注后疫情下需要增加的主题和内容,对于学生新的心理变化探讨较少。活动设计通过调查后疫情背景下学生新的心理需求,问卷信效度良好(α 系数为0.820),发现问卷中有部分同学人际疏离感严重,这就是本次心理健康教育课程需要重构的内容,期望该活动设计能够在长期持续的后疫情时代下具有重要的现实意义,帮助初中生建立正确的人际交互关系,守护正确、健康的友谊。

关键词:人际疏离;新型人际交互关系;初中生

Overcome interpersonal alienation and protect healthy friendships-- Junior high school students to establish the correct interactive relationship activity design

Yueyang Chen, Yuting Zhang, Xinyi Pan

Hangzhou Normal University, Hangzhou, Zhejiang Province 430056

Abstract: After researching and organizing the content of school mental health education courses, it was found that relevant studies mainly focused on the curriculum content under normal circumstances, and paid little attention to the themes and content that need to be added in the post-pandemic era, with little discussion of students' new psychological changes. The activity design investigated students' new psychological needs in the context of the post-pandemic era, and the questionnaire had good reliability (the α coefficient was 0.820), revealing that some students had a serious sense of social isolation. This is the content that needs to be reconstructed in the mental health education curriculum. This article hopes that the activity design can have significant practical significance in the long-term post-pandemic era, helping middle school students establish correct interpersonal relationships and safeguarding correct and healthy friendships.

Keywords: interpersonal alienation; new interpersonal interaction; junior high school students

【活动背景】

人际疏离感^[1]是一种由于人际关系变化而造成的复杂的消极情感。人际疏离感是疏离感的一个子维度,包括孤独感、亲人疏离感和社会孤立感。

人际疏离感的产生可能来自社会支持的减少。新型冠状病毒肺炎属于有高度传染性的呼吸道疾病,疫情防控的核心就是通过隔离来减少病毒在人际间广泛传播的机会,隔离措施不可避免地使人际关系发生相应改变。隔离防疫期间,个体的社会交往受到阻碍,能够获得的社会支持明显减少,而社会支持与人际疏离感有十分显著的负相关。

^[2]此外,人际疏离感还可能是社会排斥带来的结果。社会排斥与疏离感显著相关,对疏离感的预测作用显著。为了防止传染,人与人之间必须保持距离,并且可能互相对对方是否携带病毒产生疑虑,从而使个体感到遭受社会排斥,产生人际疏离感。^[3-4]

后疫情时代下,疫情时起时伏,随时都可能小规模爆发,从外国外地回流以及季节性的发作,迁延较长时间,对各方面都会产生深远影响。如何建立后疫情背景下中小学生的交互关系,通过积极、健康的交往形成稳定的亲密关系,促进中小学生的身心更加健康发展,可以作为新

的教学内容之一。在进行具体的心理健康教育内容拓展时,教师也要关注对人际疏离相关调节策略的内容引入,有效预防人际关系破裂等现象的发生。^[5-7]

【活动目标】

- 1、在活动中认识到什么是疏离感,认识到疫情对人际交互产生的影响,懂得建立正确的人际交互关系的重要性。
- 2、尝试采用友谊之花的方式建立正确的人际关系,鼓励同学们多思考,有更多他们自己生成性的成果。
- 3、在活动中体验到帮助别人解决困难的快乐,自己也了解到怎么样调节自我,什么才是健康、完整的友谊。

【活动重难点】

重点:正确认识人际疏离,了解什么是健康、完整的友谊。

难点:通过友谊之花的方式建立正确的人际关系,对于同学们来说有一定的小挑战。

【活动准备】

多媒体课件、A4 白纸

【活动对象】

八年级学生。

【活动时长】

45 分钟

【活动过程】

1 团体热身阶段：大树与松鼠

教师：今天老师会带着大家一起参观我们的心理小花园，在花园里有很多漂亮的花，各自也有专属的小魔法，但是这朵花（友谊之花）好像遭受了一些破坏，这究竟是怎么回事呢？我们来一探究竟，帮助这朵花重新绽放好不好？小花仙提早在老师这里留下了线索，大家跟着老师一起来探险啦，我们先来一起做一个小游戏。

游戏规则：

根据班级人员事先分组，三人一组 / 四人一组。两人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人 / 两人扮松鼠，并站在圆圈中间；其它没成对的同学担任临时人员。

教师喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；临时人员就扮演松鼠并插到大树当中。

教师喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，临时人员就扮演大树。

教师喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，其他没成对的人亦插入队伍当中。

在几轮游戏中落单的同学最后一起表演节目，比如背一首古诗，唱一首歌。

教师提问：在这个游戏中落单的同学，你们当时是怎么想的呀？

教师小结：好的，落单的同学们都觉得自己有点孤单，小花仙让我们做的这个小游戏呀，其实是想告诉我们，小伙伴是很重要的，有时候一个人会很孤独。那我们今天要帮助的这朵花好像就和自己的好朋友有关哦。

设计意图：激发同学参与课堂的热情，通过小游戏活动引导学生思考课堂主题，并在同学们反馈之后正向反馈、鼓励同学们。

2 团体转换阶段：花园有害虫

教师引导：根据小花仙在花园里留下的线索，我们了解到孤单对花朵可能会造成伤害，那这到底是什么花呢，跟着老师一起做一个小实验，探索一下吧。

美国心理学家沙赫特·斯坦利曾经做过这样一个试验：他以每小时 15 元的酬金聘人呆在一个小房间里，这个小房间与世隔绝，没有报纸，没有电话，不准写信，也不让其他人进入。

提问：你觉得自己可以在里面待多久？

教师：听了同学们的分享，我们可以发现，如果长期离开人群，自己一个人生活，是不是会感觉到不适应呀，这就是我们心理学上著名的人际交往剥夺实验。这个试验的结果是：一个人在小房间里只呆了不到两个小时就出来了，另一个人呆了八天。这个呆了八天的人出来以后说：“如果让我在里面多呆一分钟，我就要发疯了。”

人际交往是人的生物本能需要，就像人需要吃饭、睡觉一样。人是社会动物，人际交往是人存在世上的一个条件。交往带给我们温暖、支持和力量，让我们感受生活的美好。离开了交往，我们感到无力、无助、无趣。而朋友也是人

际交往中非常重要的部分，我们今天要守护的这朵花就是友谊之花。

花朵的生长会受到很多因素的影响，其中害虫是一个非常重要的作用因素，我们一起来找找到到底是哪种害虫影响了我们要守护的友谊之花。大家还记得上节课小 Y 的故事吗？小 Y 不仅有网络成瘾方面的问题，她在人际交往上也出现了一定的问题，我们来看看小 Y 遇到了哪些问题，这些是不是我们要找的害虫。

小 Y 是个初二的女生，与爷爷奶奶一起生活，父母忙于工作，聚少离多。孩子比较听话，学习成绩在小学时很不错。但最近出现成绩下滑，不爱学习、说话也渐少，每天就是捧着手机玩。

前段时间碰上了疫情高发期，在家上了将近一学期网课，最近疫情好转回校之后，因为小 Y 一直没有感染过新冠，父母让她在学校尽量带着口罩，做好防护，但是身边的朋友们想找她玩她也不知道怎么和小伙伴进行相处，很想融入大家但是又害怕，害怕自己会和阳性伙伴有接触，一想到自己被感染发高烧就会手心冒汗、焦虑、呼吸不上来，害怕感染之后又得回家继续上网课。长期沉浸在网络世界来逃避现实状况。

教师：同学们的想法都很不错，我们可以发现小 Y 的问题在于过度疏远自己周围的关系，这就是人际疏离现象，也是我们要找的小害虫。它虽然不是完全破坏了花朵，但还是造成了比较大的影响。它会对我们的社会交往，包括父母、朋友、老师之间的交往都产生重要影响，那大家知道什么是人际疏离感吗？

人际疏离感的定义

设计意图：通过一个小测试引出友谊的主题，结合上节课讲到的网络成瘾案例，既可以有效帮助同学们回顾之前的知识，又可以有效融入本节课的内容，从更专业的角度去解释人际疏离感，帮助同学们正确认识人际疏离。

3 团体工作阶段：守护小花园

教师：小 Y 出现的这个问题一定程度上是由新冠引发的，现在也有部分同学存在这样的情况。新冠属于有高度传染性的呼吸道疾病，疫情防控的核心就是通过隔离来减少病毒在人际间广泛传播的机会，隔离措施不可避免使人际关系发生相应改变。

要铲除花园里的小害虫，合理的调控人际疏离带来的影响，我们可以怎么做呢？现在请大家拿出课前下发的白纸，我们以小组为单位进行思考。在保护公共卫生健康的情况下，我们该怎么建立正确的友谊，请画出你们的友谊之花，并把想到的方法、策略写在纸上。

正确的人际交互关系

一方面要注意自我防护，防止病毒大肆传播；另一方面，要正确对待阳性患者，减少偏见和歧视。

1、相互信任。积极参与体育活动，鼓励身边的朋友一起参与体育团体活动，在体育活动中建立信任关系，比如班级球赛，足球、排球、篮球等，这些都有利于促进班级团结、和谐、信任。

2、及时关心，互相帮助。及时给予社会支持，在同学心情不好，因为生病感到困扰时，及时关心好朋友的情绪，通过电话、网络的方式继续和朋友保持社会联系。可以分

享一些积极的故事鼓励她,听好朋友倾诉自己不开心的事情。鼓励朋友积极、勇敢的表达自己的想法。

3、尊重平等,宽容友爱。有朋友戴着口罩预防病毒时,也要尊重他的想法,不能带有嘲笑、歧视等。有朋友因为新冠、甲流隔了一段时间才返校时,可以及时给予帮助,把朋友落下的课程补上。

设计意图:只有同学们自己亲身去实践、体会,课堂上生成的成果才有可能真正变成他们自己的。通过小组合作、讨论,动手绘画的方式,有利于促进小组团结、和谐,大家一起思考,也可以集思广益,发挥集体的智慧。老师在旁给予适当的引导,同学们自己想出来的策略可以更有效、正确的帮助自己和身边的人。

4 团体结束阶段:施展友谊魔法

教师:听了同学们这么多小组分享,我们知道了什么才是真正的友谊之花,接下来让我们一起通过友谊之花的小魔法去帮助一下其他的朋友吧!

小张,男,14岁,初二;由于父母在外地打工,把小张托付给在西安的亲戚家,因此,小张在初二时,从河南家里的高中转校到西安 XG 中学继续接受教育。

由于小张一个人在西安的亲戚家里住,很多心里话也不敢告诉亲戚。看到亲戚一家人在一起时,小张往往感到羡慕的同时更觉得自己倍加孤独;小张的家人又都在外地,平时也没有亲人可以聊天,总觉得自己独身一人,内心渴望得到其他人的关注和关心。在上学期期末时得了新冠,高烧了几天,期末考试成绩不是很理想,在恢复之后,总是感觉浑身使不上力,记忆力也跟不上,但是他怕麻烦亲戚,也不敢和亲戚说自己现在的身体状况。

小张是在初二时转到 XG 中学,与班级中的其他同学都不是很熟悉,有少数几个同学算是说得上话。小张内心希望能够融入集体。

设计意图:实践是检验真理的唯一标准。通过案例分析,帮助他人解决问题,可以进一步强化同学们的认识,把总结的方法用起来。

5 总结与延伸

教师:通过这节课,大家有什么感受吗?学习到了什么?

教师:非常感谢同学们的积极参与、勇敢表达,今天这节课希望同学们都可以有所收获。没有人在这个世界上是孤立存在的;都与其他事物或人有联系。友谊在大家的生活中是不可或缺的。朋友使我们的生活更有趣、更快乐,他们也是我们需要安慰时的小小港湾,是我们相互激励前

行的同伴。希望大家都可以建立美好的友谊,拥有很多很多的好朋友。

【板书设计】

友谊之花
相互信任
及时关心
尊重平等

【活动反思】

本节课教学活动设计新颖,我们应该结合同学们当下的情况开设相关课程,帮助他们了解正确的健康卫生知识,建立后疫情时代下正确的人际交互关系。当然正确人际交互关系的建立也并不是否定之前的交友原则,是在原先的交友基础上增加、融合新的内容,更有利于同学们掌握、理解。

本节课的活动内容难度适中,不同的同学可以有不同程度的收获。这节课思维、逻辑清晰,环环相扣,同学们分享、实践的环节比较多,重视同学们生成、表达的想法,主线是寻找友谊之花,通过寻找、探索,调动同学们的参与度。如果可以的话,适当增加一些音乐、视频互动,效果可能更好。

参考文献:

[1] 宋晨薇.初中生网络社交依赖、疏离感、社交焦虑与人际困扰的关系研究[D].牡丹江师范学院,2022. DOI:10.27757/d.cnki.gmdjs.2022.000112.

[2] 王洋.大学生疏离感与生命意义感的关系:领悟到的社会支持与乐观的中介作用[D].郑州大学,2016.

[3] 金童林,乌云特娜,张璐等.网络社会排斥对大学生网络攻击行为和传统攻击行为的影响:疏离感的中介作用[J].心理科学,2019,42(05):1106-1112.DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.20190512.

[4] 朱丛杉.社会支持对大学生心理健康的影响——人际疏离感的调节作用[J].锦州医科大学学报(社会科学版),2019,17(05):53-56+60.DOI:10.13847/j.cnki.lnmu(sse).2019.05.014.

[5] 李亚兰.新冠疫情下小学心理健康教育内容研究[J].科学咨询(教育科研),2021,No.728(02):162-163.

[6] 郑丽萍.浅谈中小学心理健康教育改革策略[J].试题与研究,2021,No.1081(34):127-128.

[7] 张娥.新课程背景下中小学心理健康教育模式探析[J].考试周刊,2022(14):22-25.